

SPRALLEBASSERNE MANDAG KL. 16.15 – 17.00

Gymnastik for børn med forældre/voksen fra 1 til 4 år.

Vi er klar med en masse sjove lege til god musik, som er med til at udvikle barnets motorik og fortrolighed med gymnastikredskaber.

Vi vægter det sociale højt med hygge og sjov.

Kan mor/far ikke så tag en anden voksen med, vi forventer at man deltager aktivt sammen med barnet.

Instruktør: Henriette Eskildsen – Helle Iversen – Maria Knudsen

Sofie Jertrum-Skov – Caroline Andersen

Prisen for en hel sæson er 320,00 kr.



TURBOFRÆS TIRSDAG KL. 16.00 – 17.00

Gymnastik for børn fra 5 år til 1. kl.

Der er fart over feltet, vi har forberedt en masse sjove lege og øvelser som er med til at udvikle barnets motorik. Vi hygger og har det sjovt sammen. Så kom og vær med, tag din ven eller veninde med.

Instruktør:

Susanne Andersen – Rikke Drøhse – Maya Oksen - Daniella Jørgensen

Prisen for en hel sæson er 320,00 kr.



SPRING STARS ONSDAG KL. 15.00 – 16.30

Gymnastik/spring for børn fra 2 kl. til 6. kl.

Er du klar til at give max gas, og have det sjovt med spring, gymnastik, sjov og ballade. Så kom og vær med piger og drenge.

Tag din ven/veninde med.

Vi vægter det sociale højt, der er plads til alle.

Instruktører: Lene Wind – Kirsten Jørgensen – Ida Drøhse

Laura Oksen - Sofia Blaschke Sandager

Prisen for en hel sæson er 320,00 kr.

GYMNASTIK/MOTION FOR VOKSNE MANDAG KL. 19.30 – 20.30

Motionsmix for både mænd og kvinder, mix af forskellige retninger indenfor gymnastik, motion og styrke.

GARANTI for sved på panden, grin og god energi.

Alle kan være med – ung som gammel.

Vi har det sjovt sammen, her er plads til alle.

Instruktører: Karina Kehlet

Prisen for en hel sæson er 320,00 kr.

**NYT
NYT
NYT**



YOGA FOR ALLE TIRSDAG KL. 18.30 – 20.00

STED: på Friskolen

Ved at dyrke **yoga** regelmæssig vil du opnå større velvære og fjerne spændinger i kroppen. Alle kan være med uanset alder og fysisk form.

Påklædning som du kan bevæge dig i.

Medbring underlag, tæppe og evt. en pude.

Instruktør: Annette

Prisen er 550,00 kr. for 10 gange før jul

(ingen yoga i uge 42 og 47)

Prisen er 550,00 kr. for 10 gange efter jul

Hvis du kun har mulighed for at deltage 5 gange så kontakt Linda på 21867366 så finder vi en løsning.



JUMPING FITNESS FOR UNGE/VOKSNE (13 +) ONSDAG KL. 17.30 – 18.25

Har du lyst til at hoppe, grine og bevæge dig til god musik samtidig med at du sveder og har det sjovt? Jumping fitness er træning på en lille trampolin, som er meget skånsom for både knæ og ryg.

Alle kan være med – ung som gammel.

Vi har det sjovt sammen, her er der plads til alle.

Instruktør: Rikke Drøhse – Lene Wind - Linda Abrahamsen
15 trampoliner pr. hold

Prisen: 350 kr. for 10 gange før jul

350 kr. for 10 gange efter jul

Tilmelding sker på BUIF's hjemmeside

Max vægt 120 kg.

HUSK: Indendørssko, håndklæde og vand.

Følg Jumping fitness BEDSTED – BUIF
på Facebook

Ledige trampoliner m.m. vil blive slået op der.



SÆSONEN SLUTTER MED GYMNASTIKOPVISNING DEN 21. MARTS 2026

BADMINTON FOR BØRN/UNGE - TORSDAG KL.15.15 – 16.30

(der skal være 8 tilmeldte)

Har du lyst til at svinge ketcheren samtidig med at vi griner og har det sjovt?
Så kom og vær med, tag din ven eller veninde med.

Træner: Villy Simonsen

Prisen for en hel sæson er 200,00 kr.

Hallen er delvis lukket i uge 5 og 6 pga. skolefest



BADMINTON FOR MOTIONISTER - TIRSDAG KL. 19.00 – 21.00

Har du lyst til at svinge ketcheren sammen med andre motionister, så kom og vær med. Der er plads til flere.

Henvendelse: Linda Abrahamsen tlf. 21867366

Prisen for en hel sæson er 400,00 kr.

Hallen er delvis lukket i uge 5 og 6 pga. skolefest

FODBOLDTRÆNING FOR DRENGE OG PIGER - TORSDAG

Udendørs op til 9 år kl. 17.00 til 18.00 og fra 10 år og op kl. 17.00 – 18.00

Når udendørs træning slutter rykker vi ind i hallen og træner.

Indendørs fra kl. 17.00 til 18.00

Træner: Henrik Knudsen – Dennis Visby Jensen – Kenny Damm

Prisen for en hel sæson er 400 kr. (både ude og inde)

Hallen er lukket i uge 5 og 6 pga. skolefest



FOR
ALLE

GÅTUR RUNDT I BYEN MED ØVELSER UNDERVEJS FOR ALLE ALDRE TORSDAG KL. 17.00 – 18.00 (starter og slutter ved skolen/hallen)

Vi bevæger os rundt i Bedsted i rask gå tempo, med opsamling undervejs. På turen vil der være 3-4 stationer hvor vi laver stående øvelser. Øvelser med egen krop som styrker hele kroppen. Bliv fyldt op med energi af den friske luft, snak og grin og samtidig komme til at puste og svede lidt.

Alle som kan gå kan være med - også børn ifølge med en voksen.

Instruktør: Rikke Drøhse

Prisen er 100,00 kr. frem til uge 48

Tilmelding til alle hold skal ske via BUIF's hjemmeside "Bedsteduif.dk" under fanebladet "Tilmelding"

Lykkes det ikke så kontakt Linda på mobil 21867366 og hun vil forsøge at hjælpe dig.

Du kan evt. også sende en mail på buif33@gmail.com

[Følg vores facebookside for aktuelle ændringer m.m.](#)



GYMNASTIK / BADMINTON FODBOLD / JUMPING 2025/2026



**Alle hold starter op i uge 38
mandag d. 15. September 2025**



Tilmelding skal ske via BUIF's hjemmeside "Bedsteduif.dk" under fanebladet "Tilmelding". Tilmelding er åben fra den 1. september Kontakt instruktør/træner hvis du ikke har mulighed for at være med fra starten.

Alle hold hvor betalingen er for en hel sæson er det mulighed for at prøve 2 gange før man tilmelder sig.